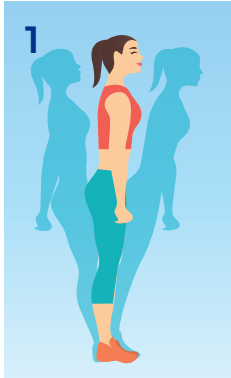
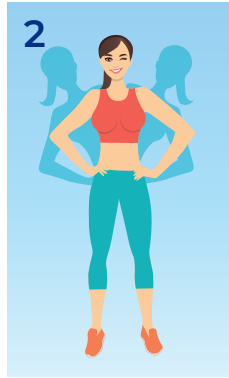


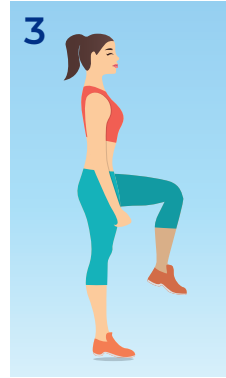
Programa de ejercicios para **MARCHA Y EQUILIBRIO**



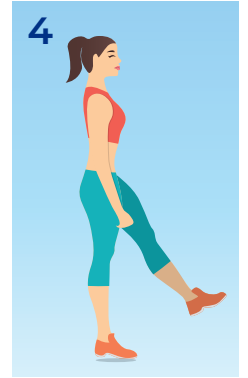
1 De pie, con las piernas separadas, inicie un balanceo hacia adelante y hacia atrás.



2 En la misma posición, cambie el balanceo hacia los lados.



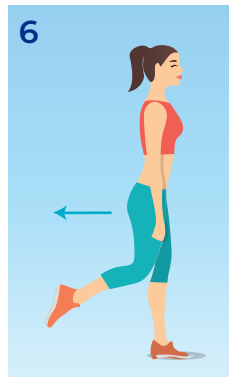
3 Marche en un mismo lugar.



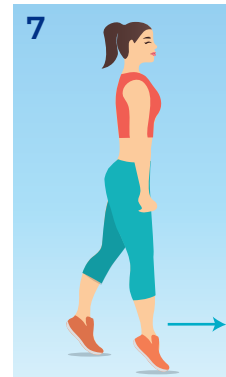
4 De pie, levante la rodilla, marque el paso apoyando el talón y regrese a la posición inicial.



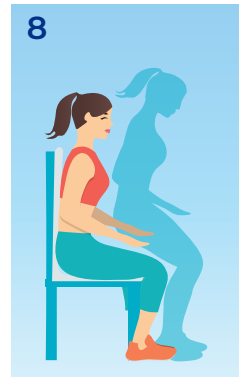
5 Camine de lado.



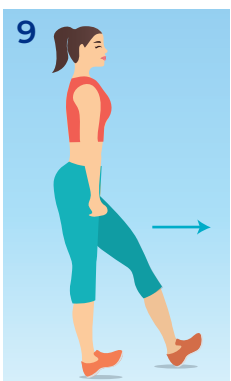
6 Camine hacia atrás.



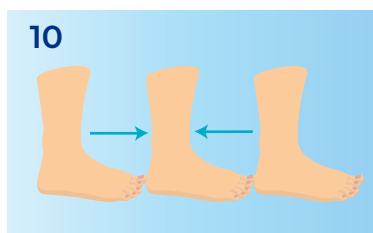
7 Camine de puntas.



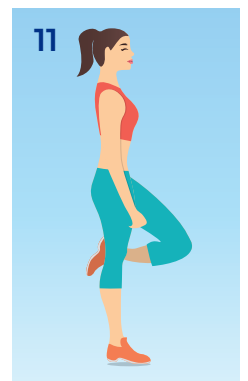
8 Levántate y siéntate en una silla.



9 Camine de talones.



10 Camine colocando el talón del pie de adelante pegado a la punta de atrás.



11 Trate de pararse en un solo pie y después en el otro.

Si se siente inseguro, apóyese en un objeto.